



おかず

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

## 茎わかめとごぼうの炒め物



子ども達に、海藻をおいしく食べてもらえるように考えた料理の一つです。茎わかめが塩漬けのものは、塩抜きしてから、調理してください。



### 材料(4人分)

豚ひき肉	.....	15 g
茎わかめ	.....	60 g
ごぼう	.....	1/6本
にんじん	.....	1/3本
糸こんにゃく	.....	30 g
サラダ油	.....	小さじ1
★酒	.....	小さじ1/2
★みりん	.....	小さじ1
★こいくちしょうゆ	...	小さじ2と1/2
★砂糖	.....	小さじ2
ごま油	.....	軽くひと回し

### 作り方

- ①ごぼう・にんじんは長さ4cm位の千切りにし、茎わかめは長さ4cm位に切る。
- ②糸こんにゃくは、あく抜きをして長いものは、切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④③に①と②を加えて炒める。
- ⑤野菜に火が通たら★の調味料を加えて調味する。
- ⑥⑤に、ごま油を回し入れて、よく混ぜたら出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課